

給食メニュー表



曜日	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
第1週	- 豚キムチ丼 - 冷や奴 - みそ汁	- スープパスタ - 鰯フライサンド - 抹茶プリン あじの日	- 甘酢肉団子 - きゅうりの和えもの - みそ汁	- 焼き鳥丼 (鶏、豚、つくね) - 辛ナムル - みそ汁	リクエストメニュー - タコライス - コーンクリームスープ
日付	9	10	11	12	13
第2週	- 五目炊き込みご飯 - だし巻き玉子 - 味噌にゅーめん たまごの日	教頭先生 presents - チキン竜田丼 - 大根サラダ - みそ汁 歯と口の健康教室	- あんかけ焼きそば - スープ - 白桃ゼリー	オール進学相談会 合同企業説明会	- オムライス - 野菜スープ
日付	16	17	18	19	20
第3週	リクエストメニュー - カツカレー - コールスロー - ヨーグルト 給食を学ぶ教室(2年)	リクエストメニュー - 冷やし鶏天そば - いももち	リクエストメニュー - 豚汁 - ごま和え - おにぎり2種 (チーズわかめ、梅) おにぎりの日	リクエストメニュー - パエリア - チャウダー 食育の日	- 焼餃子 - 五目卵の花 - みそ汁
日付	23	24	25	26	27
第4週	- 豚生姜焼き - ポテサラ - みそ汁	- チャーシューと大葉のチャーハン - 春雨サラダ - スープ	- 三色丼 - 酢のもの - みそ汁	- 冷しゃぶラーメン - お好み焼き 薬物乱用防止教室	- 油淋鶏 - 奴サラダ - みそ汁
日付	30	おいしい! 栄養満点! 給食を食べよう!!			
第5週	リクエストメニュー - カルボナーラ - ジャーマンポテト - まるごとバナナロール				



調理員さんからのメッセージ

今年の夏も猛暑らしい!!

そこで、今から熱中症になりにくい体を作しましょう。【暑熱順化】
軽い運動、ゆっくり入浴、こまめな水分補給、そして食事も大事。

ビタミンB1 6/2、6/16、6/18、6/23、6/26 **豚肉**

6/2、6/20、6/27 **豆腐**

クエン酸 6/4、6/25、6/27 **酢** 6/18 **梅干し**

ビタミンC 6/19、6/24 **パプリカ、大葉**

温かいものを食べて、軽く汗をかくのもよいです。

今月は、リクエストメニューが7日あります。リクエストしてくれた方々、ありがとうございます。

ビタミン☆レンジャー

